



## 2018 Inscripción Abierta: Conozca su responsabilidad

**L**a Inscripción Abierta para el Año del Plan 2018 está por venir!

La Inscripción Abierta es el período anual cuando los jubilados pueden realizar cambios en el transportista, agregar o quitar a los dependientes y completar una encuesta de información sobre otros seguros (OII) para el próximo año del plan.

Este año, la Inscripción Abierta es **pasiva**, lo que significa que no es necesaria ninguna acción durante el período de Inscripción Abierta si desea que sus actuales compañías aseguradoras y sus dependientes inscritos permanezcan iguales para el año del plan 2018 (con vigencia a partir del 1 de enero del 2018).

Si necesita completar la Inscripción Abierta para el Año del Plan 2018, visite **UFCWTRUST.COM** entre el 31 de julio del 2017 y el 29 de septiembre del 2017. Los Miembros que requieren asistencia también pueden visitar a la Oficina (Por favor vea la página 3)

## EN ESTE EJEMPLAR

2018 Inscripción Abierta: Conozca su responsabilidad  
**PÁGINAS 1&3**

Incorporar el ejercicio a su vida  
**PÁGINA 4**

Jubilados PPO: Preguntas para su médico  
**PÁGINA 5**

Eliminación de un dependiente fuera de Inscripción Abierta  
**PÁGINA 6**

Los beneficios ayudan a una familia a prevalecer  
**PÁGINAS 7**

Sepa lo que está comiendo  
**PÁGINA 8**

## FOR YOUR BENEFIT

es un boletín informativo diseñado para mantener informado a todos los miembros acerca de cómo utilizar sus beneficios de manera más efectiva. Los miembros pueden comunicarse también con los Empleados de Beneficios de la Unión o llamar a la Oficina del Fondo de Fideicomiso directamente: (800) 552-2400. Los horarios de telefono del Departamento de Salud y Bienestar son de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde, de Lunes a Viernes. O visitenos en la red **WWW.UFCWTRUST.COM**.

## Aviso de No Discriminación

### Plan de Salud para Jubilados de UEBT

La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC, cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. La UFCW y el Fondo de Empleados, LLC no excluye a las personas o los trata de manera diferente debido a su raza, color, origen y nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

#### La UFCW y el Fondo de Empleados:

- Brinda asistencia y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para comunicarse eficazmente con nosotros, tales como:
  - Intérpretes calificados del lenguaje de señas
  - Información escrita en otros formatos (impresión grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, tales como:
  - Intérpretes calificados
  - Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, póngase en contacto con el Gerente de Cumplimiento.

Si usted cree que la UFCW y el Fondo de Empleados no han



*For Your Benefit* es la publicación oficial de la UFCW & Employers Benefit Trust. Utilizando todos nuestros recursos, hemos logrado recompilar toda la información correcta referente a ciertos beneficios, pero este boletín informativo no incluye todas las disposiciones que lo gobiernan, sus limitaciones, y todas sus exclusiones, pueden variar entre un plan y otro. Consulte el Summary Plan Description, Plan Document, Evidence of Coverage and/or Disclosure Form (“Governing Documents”) para información acerca de su gobernanza. En el caso de cualquier conflicto entre los términos de este boletín informativo y los Documentos de Gobernanza, los Documentos de Gobernanza tendrán preponderancia. Como siempre, la Junta Directiva de la UFCW & Employers Benefit Trust mantiene autoridad absoluta en determinar elegibilidad a su discreción, junto con los derechos del plan de beneficios y la interpretación de términos de los planes. La información contenida en estos artículos es sólo para su uso general y no deberá considerarse como sugerencia médica. Se recomienda que llame al 9-1-1 en caso de una emergencia.

1000 Burnett Avenue, Suite 110  
Concord, CA 94520

2200 Professional Drive, Suite 200  
Roseville, CA 95661

(800) 552-2400 • [UFCWTRUST.COM](http://UFCWTRUST.COM)

proporcionado estos servicios o discriminado de otra manera en base a la raza, color, origen nacional, discapacidad o sexo, usted puede presentar una queja con:

la UFCW y el Fondo de Empleados llamando al: (800) 552-2400  
Atención: Gerente de Cumplimiento Fax: (925) 746-7549  
P.O. Box 4100, Concord, CA 94524-4100

Puede presentar una queja en persona o por correo o fax. Si necesita ayuda para escribir una queja, el Gerente de Cumplimiento está disponible para ayudarle.

También puede presentar una queja por derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por vía electrónica a través del Portal de Quejas de Derechos Civiles, disponible en <http://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono en: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos 200 Independence Avenue, SW Sala 509F, HHH Building, Teléfono: (800) 368-1019 Washington, D.C. 20201 (800) 537-7697 (TDD)

Los formularios de quejas están disponibles en:  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

#### Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-999-1999.

#### 繁體中文 (Chinese)

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-999-1999。

#### Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-999-1999.

#### 한국어 (Korean)

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-999-1999 번으로 전화해 주십시오.

#### Tagalog (Filipino)

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-999-1999.

#### Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-999-1999.

#### Kreyòl Ayisyen (French Creole, Haitian Creole)

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-999-1999.

#### Français (French)

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-999-1999.

#### Polski (Polish)

UWAGA: Jezeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-999-1999.

#### Português (Portuguese)

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-999-1999.

#### Italiano (Italian)

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-999-1999.

#### 日本語 (Japanese)

注意事項: 日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-999-1999 まで、お電話にてご連絡ください。

#### Deutsch (German)

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-999-1999.

#### فارسی (Persian, Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با 1-800-999-1999 تماس بگیرید.

#### اللغوية (Arabic)

ملاحظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-999-1999.



## 2018 Inscripción Abierta: Conozca su responsabilidad

(Continúa de la primera página)

del Fondo de Fideicomiso en Roseville o Concord. Si esto no es una opción, usted puede completar una Inscripción Abierta telefónica llamando a la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO, por sus siglas en inglés) al (800) 552-2400, de lunes a viernes, de 7:30 de la mañana a 5:30 de la tarde. Hora del Pacífico.

Si usted no completa la Inscripción Abierta dentro del período especificado (31 de julio del 2017, hasta el 29 de septiembre del 2017), sus actuales compañías aseguradoras y sus Dependientes inscritos seguirán siendo los mismos para el Año del Plan 2018.

**Recordatorio:** Este año, separado de la Inscripción Abierta, está en curso el proyecto de Verificación de Elegibilidad de Dependientes (ver detalles en la edición de Primavera del 2017 de *For Your Benefit*). Como parte de la Verificación de Dependientes, todos los Jubilados de la UEPT con un Cónyuge/Pareja de Hecho en los archivos deberán proporcionar una prueba de la condición de matrimonio continuo, así como una encuesta de información de seguro completada para la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO). Por favor, envíe su documentación de inmediato a la TFO.

### Confirme que su proveedor PPO está dentro de la red

Cuando visite a un nuevo proveedor de atención médica, recuerde preguntar si él o ella es “un proveedor contratante actual con la red Blue Shield of California.” Esto es diferente de preguntar a los proveedores si aceptan el pago de Blue Shield of California.

Para asegurarse de que usted paga el costo más bajo de su bolsillo para su atención médica, es importante confirmar que su proveedor de PPO está en la red. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor dentro de la red, llame a la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO) al (800) 552-2400.

Si está fuera del estado, asegúrese de preguntar si su proveedor de PPO forma parte de la red Blue Card. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de la red Blue Card, llame a Blue Shield al (800) 810-2583. Este número se encuentra en la parte posterior de su tarjeta de salud.

### Preguntas frecuentes sobre el retiro disponibles en [ufcwtrust.com](http://ufcwtrust.com)

Necesita más información sobre el Seguro Social, Planificación de Retiro, Medicare, Plan de Salud y Bienestar de Retiro, o Pensión Conjunta y Plan de Pensión Individual de Cuenta (IAP)? ¡Si es así, sólo ingrese en **UFCWTRUST.COM** para acceder fácilmente a toda la información que necesita!

1. Inicie una sesión en **UFCWTRUST.COM**.
2. En la página Mi información, haga clic en el botón Mi jubilación.
3. Haga clic en la ficha de Planificación y, a continuación, podrá acceder a todas las preguntas frecuentes sobre el retiro que sean aplicables para usted.



## Incorporar el ejercicio a su vida

**T**odos sabemos que la actividad física regular es una parte importante para un estilo de vida saludable, pero ¿sabía usted de cuántas maneras diferentes nos beneficia?

De acuerdo con la Clínica Mayo, el ejercicio ayuda a controlar el peso, combatir la enfermedad, mejorar su estado de ánimo, aumentar la energía y promover un mejor sueño, entre otros beneficios. Por lo menos 150 minutos por semana de ejercicio moderado, o 75 minutos por semana de ejercicio vigoroso, son recomendados.

Ir al gimnasio para hacer ejercicio con pesas puede ayudar a fortalecer sus huesos y reducir el riesgo de osteoporosis. Pero el entrenamiento con pesas en el gimnasio no es la única manera de mantenerse en forma.

Considere estas otras opciones:

### **Caminar**

Mientras caminar no puede parecer una actividad extenuante, es una forma eficaz de ejercicio.

Simplemente pasear por la calle tiene todos los beneficios del ejercicio. Los estudios muestran que incluso puede ayudar a disminuir la irritabilidad, mejorar la resistencia y fortalecer los huesos.

Antes de comenzar un régimen de caminar, consulte a un médico,

especialmente si la actividad física no es regular. Considere caminar con un grupo o amigos y aumentar su velocidad y distancia gradualmente durante un período de semanas.

### **Jardinería**

Además de la satisfacción que recibirá por una alimentación saludable gracias a los alimentos que coseche con sus propias manos, la jardinería también le ofrece una gran oportunidad para incluir el ejercicio en su rutina regular.

Entre 100 y 120 calorías se queman durante una media hora de quitar malas hierbas y otras tareas ligeras de jardinería. La excavación y el rastrillo son aún más agotadores, y algunas actividades de jardinería, como cortar el césped con un cortacésped de empuje o cargar cargas pesadas, puede ser un ejercicio vigoroso.

Al igual que con el caminar, estirarse antes de las sesiones de jardinería extendida puede ser beneficioso para evitar que los músculos se acalmbren. Siempre protéjase del sol y manténgase hidratado cuando haga ejercicio al aire libre.

Si no puede programar tiempo para los paseos regulares o viajes al gimnasio, trate de incorporar el ejercicio en su vida de pequeñas maneras, como tomar las escaleras

en lugar del ascensor o estacionar a una distancia más alejada de su destino.

Si no puede encontrar una forma de ejercitar todos los días, no se desanime. Mientras que el ejercicio diario es óptimo, una encuesta reciente encontró que las personas que ejercitaban sólo uno o dos días a la semana redujeron su riesgo de muerte prematura en un 30 a 34 por ciento, lo cual no está lejos del 35 por ciento de menos riesgo de quienes ejercitan más a menudo.

“El punto principal que nuestro estudio hace es que la frecuencia del ejercicio no es importante,” dijo Gary O’Donovan, uno de los investigadores detrás del estudio en la Universidad de Loughborough en Inglaterra.

Hacer ejercicio de cualquier tipo y de cualquier duración en su vida es lo más importante. ¡Incluso una o dos sesiones de ejercicio más largas durante la semana pueden obtener beneficios - cada pequeño esfuerzo ayuda!

### **FUENTES:**

- MayoClinic.org “Exercise: 7 Benefits of Regular Physical Activity”
- Time.com “Why You Don’t Have to Exercise Every Day”



# Jubilados PPO: Preguntas para su médico

**L**os médicos y los pacientes son personas ocupadas, por lo que es importante aprovechar al máximo una visita al médico para asegurarse de que todas sus necesidades se cumplan.

Tome un papel activo en su cuidado de la salud anotando preguntas por adelantado para su doctor, así como cualquier síntoma que usted está experimentando u otra información vital.

Aquí hay algunas preguntas que debe hacerle a su médico en su próxima visita:

## 1. Asegúrese de que sean proveedores dentro de la red.

Es su responsabilidad asegurarse de que el cuidado que recibe está cubierto por su plan de salud. Siempre asegúrese de preguntarle al médico si él o ella es “un proveedor de contratación actual con la red de Blue Shield of California.” Si va a ver a un podólogo (pies y tobillos), asegúrese de que son parte del Plan de Podología de la Organización de California (PPOC, por sus siglas en inglés). Llame al PPOC al (800) 367-7762. **No se limite a preguntar si él o ella aceptarán su seguro.**

El uso de un proveedor dentro de la red garantiza que reciba el descuento en la red e impida que el proveedor le facture la diferencia entre el descuento en la red y los cargos facturados reales de los gastos cubiertos.

Además, si tiene admisiones electivas, asegúrese de que el hospital sea un hospital dentro de la red con Blue Shield para mantener sus costos bajos.

**Recordatorio: Antes de elegir una nueva farmacia, usted debe verificar que se trata de una farmacia de la red UEBT**

**a través de EnvisionRx. Puede localizar una farmacia dentro de la red cerca de usted visitando [UFCWTRUST.COM](http://UFCWTRUST.COM) o poniéndose en contacto con EnvisionRx al (844) 348-9612.**

## 2. Asegúrese de que otros médicos o laboratorios también estén en la red.

Si su médico ordena un análisis de sangre, asegúrese de preguntar por qué es necesaria la prueba de laboratorio y sólo utilice un laboratorio dentro de la red Blue Shield. El análisis de sangre estándar puede costar de \$150 a \$2,000. Usted puede reducir sus gastos de bolsillo si usa un laboratorio independiente de la red en vez de un laboratorio de pacientes ambulatorios de un hospital u otra institución médica.

Además, si su médico lo deriva a un especialista, pregunte si el especialista es un proveedor actual dentro de la red de Blue Shield.

## 3. Conozca sus alternativas de medicamentos recetados.

Los medicamentos de marca pueden costar hasta un 80 por ciento más que sus equivalentes genéricos. Esto significa que usted puede estar usando el medicamento más caro para su tratamiento cuando los medicamentos menos costosos son igual de efectivos. Si el medicamento que le han recetado no figura en la lista de medicamentos preferidos de EnvisionRx, pregunte por qué es necesario.

No tenga miedo de preguntarle a su médico por qué él o ella han elegido un medicamento específico para usted. Pregunte acerca de sus beneficios y efectos secundarios, y si hay alternativas de menor costo a la medicación como tratamiento.

A photograph of a middle-aged man with short, graying hair, wearing a red polo shirt. He is looking down at a document he is holding in his hands. The background is a soft-focus indoor setting with a window and a lamp.

## Eliminación de un Dependiente fuera de Inscripción abierta

**D**urante la Inscripción Abierta, usted puede optar por dar de baja a cualquiera de sus Dependientes inscritos en el Plan. Sin embargo, usted también puede optar por quitar a un Dependiente del plan fuera de la Inscripción Abierta. Para hacerlo, usted debe presentar una solicitud por escrito para dar de baja a su Dependiente inscrito. La cobertura terminará el último día del mes en que notifique a la Oficina del Fondo de Fideicomiso (TFO) acerca de su solicitud.

**Tenga en cuenta que:** si un cónyuge o pareja de hecho cede la cobertura por cualquier motivo que no sea porque el Cónyuge o Pareja de Hecho tiene otra cobertura de salud grupal, se prohibirá al Cónyuge/Pareja de Hecho inscribirse de nuevo en el plan.

*Este boletín informativo es un Resumen de las Modificaciones de los Materiales que describe los cambios al Plan para Jubilados de la UEBT. Por favor, lea atentamente y guárdelo con su Resumen de Descripción del Plan y alguna otra información del Plan. Los Fideicomisarios se reservan el derecho de enmendar, modificar o terminar el Plan en cualquier momento.*



## Los beneficios ayudan a una familia a prevalecer luego de una dolorosa experiencia por el cáncer de su hija

**E**ra el Día del Trabajo en el 2014 cuando Felicia Scott, de 11 años de edad, sintió dolor en su abdomen.

El dolor apareció repentinamente durante un picnic, donde ella estaba disfrutando el día con su familia.

Sus padres la llevaron a su casa a descansar, pero cuando su condición no mejoraba, llamaron a su centro local de Atención de Urgencias para pedir consejos.

“Debido a que el dolor estaba cerca de su apéndice, sugirieron que la lleváramos a la Sala de Emergencias,” dijo su padre, Leroy, un miembro de 11 años.

Después de varias pruebas y una tomografía computarizada, los médicos del hospital y otros especialistas determinaron que necesitaba una apendicectomía, que se realizó más tarde esa noche.

Al día siguiente ella estaba en su casa y se sentía mejor. Una semana más tarde, ella fue a una revisión estándar después de la cirugía.

“Después de que el doctor la examinó, le pidió que saliera de la habitación y nos dijo a mi esposa y a mi que necesitaba hablar con nosotros,” comentó Leroy.

El apéndice de Felicia, que había sido estudiado después de la cirugía en un laboratorio de patología, contenía un tumor carcinoide de más de dos centímetros de ancho.

Es una enfermedad rara vez vista en los niños, y el procedimiento normal después de tal descubrimiento es eliminar una porción del intestino grueso y todos los ganglios linfáticos en la zona como medida de precaución.

“Estábamos destruidos,” dijo Leroy. “No esperas oír eso como padre.”

### HACIENDO LA INVESTIGACIÓN

Buscando más información, los padres se acercaron a sus amigos y familiares que habían sido sometidos a tratamientos contra el cáncer. También visitaron algunos de los mejores departamentos de oncología del país.

“No sólo estábamos tratando de ser buenos padres, queríamos también ser prudentes con los activos del Fondo de Fideicomiso,” dijo Leroy. “No queríamos que tuviera que someterse a una cirugía innecesaria.”

Como parte de su investigación, contactaron a MedExpert. Un médico de MedExpert creó una sinopsis de la situación y se la envió electrónicamente a médicos expertos de todo el mundo.

Debido a que esta situación médica involucró muchas partes móviles, a la familia se le asignó un administrador de casos de Blue Shield para ayudarles a navegar sus opciones y asegurarse de que

cada uno de los médicos y hospitales de especialidad estaban dentro de la red y cubiertos por el Plan UEBT.

Durante largos meses, Felicia estuvo involucrada en todo el proceso de la investigación, que incluyó visitas médicas en San Francisco y Houston.

“Definitivamente la mantuvimos informada sin asustarla innecesariamente,” dijo Leroy. “Ella estaba sorprendida. Había oído hablar del cáncer. Intentamos manejar la situación lo mejor que pudimos.”

### CONVERTIRSE EN LIBRE DE CÁNCER

La familia decidió que Felicia sería operada en el UCSF Benioff Children’s Hospital de San Francisco.

“Ella podría haber esperado hasta después de la Navidad o hacerlo lo antes posible,” dijo Leroy. “Ella quería hacerse la cirugía lo antes posible.”

La cirugía fue perfecta, y después de una semana de recuperación en el hospital, Felicia y su familia recibieron la noticia a principios de noviembre del 2014 de que ella estaba libre de cáncer.

“Ella fue increíble y muy madura a través de todo este proceso,” dijo Leroy. “Eso no significa que a todos nosotros no se nos cayeron lágrimas en diferentes momentos durante esos meses estresantes, pero ella estaba más allá de su edad, en términos de madurez.”

Felicia permaneció activa en sexto grado durante todo el proceso y estuvo en el equipo de natación el verano siguiente. Ella visita a un médico cada seis meses para controlar su salud.

“Este proceso ciertamente nos hizo sentir muy agradecidos por nuestros grandes beneficios,” dijo Leroy. “Hubo límites que tuvimos que pagar para nos vernos afectados de una manera catastrófica. Con montos facturados cerca de \$198,000, y costos finales en la red que terminaron siendo alrededor de \$66,000, y nosotros solo fuimos responsables de una pequeña fracción de eso.”

La familia también aprecia tener acceso a MedExpert y a un administrador de casos de Blue Shield como parte de su Plan UEBT.

“Nuestros beneficios son realmente fantásticos,” dijo Leroy. “Esta experiencia realmente me ayudó a poder apreciar el ser miembro de este Fondo de Fideicomiso.”

## Comparta sus historias e ideas con la Oficina del Fondo de Fideicomiso

¿Le gustaría compartir una historia de cómo los beneficios de la UEBT marcaron una diferencia en su vida o para alguno de sus seres queridos? ¿Tiene algún tema relacionado con los beneficios del que quisiera poder aprender más en futuras ediciones de *For Your Benefit*?

Envíe su historia o ideas a [MemberProfile@ucftrust.com](mailto:MemberProfile@ucftrust.com). Podríamos comunicarnos con usted para obtener más información.



# SEPA LO QUE ESTÁ COMIENDO

CONTROLAR LA INGESTA DE AZÚCAR PUEDE CONDUCIR A BENEFICIOS PARA LA SALUD

**C**ontrolar el azúcar que usted agrega, lo ayuda a saber lo que está comiendo!

Use la etiqueta de información nutricional de los alimentos preparados para ayudarle a controlar los límites de azúcar recomendados. Además, asegúrese de leer los ingredientes y elegir opciones de granos enteros al comprar panes y pastas.

Muchas personas se ponen en dietas restrictivas en un intento de perder peso. Sin embargo, sin hacer la investigación o la consulta con un doctor, usted puede ponerse en una trayectoria de ingerir más azúcar de la que usted consume normalmente.

Los granos como sustituto de la carne reducirán la ingesta de grasa, pero también puede aumentar el consumo de azúcar, especialmente los carbohidratos refinados como los que se encuentran en pastas de harinas blancas, que tienen más contenido de azúcar que granos enteros.

## Planificar el futuro

David Leonhardt, columnista del *The New York Times*, decidió recientemente abandonar los azúcares agregados durante un mes. Lo que descubrió “abrió mis ojos a los muchos productos que innecesariamente contienen azúcar,” incluyendo ciertas marcas de tocino, salmón ahumado y salsa picante.

También creó un planificador de comidas en línea (<https://www.nytimes.com/interactive/2016/12/30/opinion/sunday/how-much-sugar-can-you-avoid-today.html>) en el que usted puede

**Leonhardt encontró que su pausa de los azúcares agregados lo condujo a beneficios a largo plazo para la salud y una alimentación más saludable.**

seleccionar alimentos comunes para el desayuno, el almuerzo y la cena y averiguar cuánta azúcar añadida contienen.

En última instancia, Leonhardt encontró que su ruptura de los azúcares agregados lo llevó a encontrar beneficios a largo plazo en la salud y a un consumo más sano. También le ayudó a reducir la cantidad de azúcar en su dieta cuando volvió a comer azúcares agregados.

“Te da una nueva base y te obliga a hacer cambios,” dijo. “Una vez que lo hagas, probablemente decidirás mantener algunos de tus nuevos hábitos.”

## FUENTES:

- heart.org, “Sugar 101”
- webmd.com, “The Truth About White Foods”
- *The New York Times*, “A Month Without Sugar”